

Erschöpfung / Fatigue



Mitte beruhigen und von da aus nach oben in die Leichte und nach unten in die Schwere arbeiten.



Einfache Farbübungen anlegen und «Ja sagen», zu dem, was dadurch möglich wird. Das L(ich)t ohne zu starke abbauende Kräfte bewusst führen.



Bewusstseinskräfte beschäftigen, damit sich die Lebenskräfte entfalten können. Ins Hier und Jetzt führen.



Stärkung der ordnenden Ich-Kräfte durch prägnante Kurzinterventionen. Aktivitäts- und Ruheräume ermöglichen. Energetisieren des Willenszentrums.

Das Nerven-Sinnes-System zentrieren, die Lebenskräfte befreien.
Dem Fühlen Leichte ermöglichen.

Abdrücke im Ton auf dem Ton-Brett verbinden und zur Schale zusammenfügen. Innengestaltung der Schale beachten. Rhythmisches Ballen und Lösen an der Kugel. Den Dreiklang an den Formen beachten. Formenzeichnen mit stark bewegten Formen.

Durch Hülle gebende blaue Farbqualitäten zuerst eine Seelenhaut bilden. Mit Magenta oder hellem Rosa das Nervensystem nähren und beleben. Denken, Fühlen und Wollen ausgleichend anregen. Lichtvoll, wärmend und raumschaffend in grossen Farbbewegungen ohne starke Formelemente malen.

Lieder und Atemmelodien mit Bordunleiern unterstützend begleiten. In eine rhythmisch-schwingende musikalische Bewegung führen. Übungen mit der Kupferkugel in den Händen, um sich gut zu zentrieren. «Blüte» formen: Ni-ing.

Kurze und kleinplastische Artikulationsübungen z.B. mit S oder der Lautfolge R-L-M. Pflege der Nachruhe. Vermeidung von ermüdenden Unterhaltungen. Klingende Vokalübungen. Rhythmische Arbeit mit dem Hexameter, ggf. Hexameter-Körperabstriche rezeptiv. Atemmeditationen. Aktivierung z.B. mit G und H.